



Séance d'entraînement

Équipe: Demi glace janvier



Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Duré: 50 min

Version No.: _____

Préparé par: Thierry

Objectifs / instructions:

Exercice no.: 1 **Durée :** 10 minutes **De :** _____ **À :** _____

Titre : Virage à grande vitesse **Catégorie #1** **Catégorie #2**

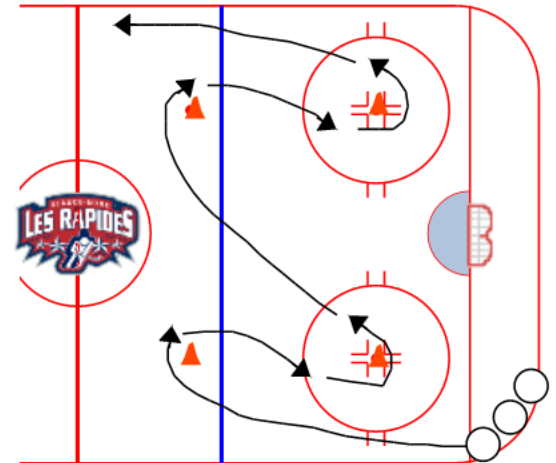
Description

Suivre le trajet et le faire à 2 joueurs en même temps ou 3. Les joueurs auront à faire des virages à grande vitesse, alors ce sera un exercice d'équilibre et de confiance en leur virage.

Faire avec ou sans rondelle. Une fois terminé, faire le trajet de l'autre côté.

Le gardien peut faire l'exercice ou un entraîneur peut s'en occuper.

Variante: faire un pivot au premier cône et patiner du reculons. Refaire un pivot à l'autre cône, etc.



Points clés :

Tête haute

Virage serré

Tourner tête, épaule, hanch

Exercice no.: 2 **Durée :** 12 minutes **De :** _____ **À :** _____

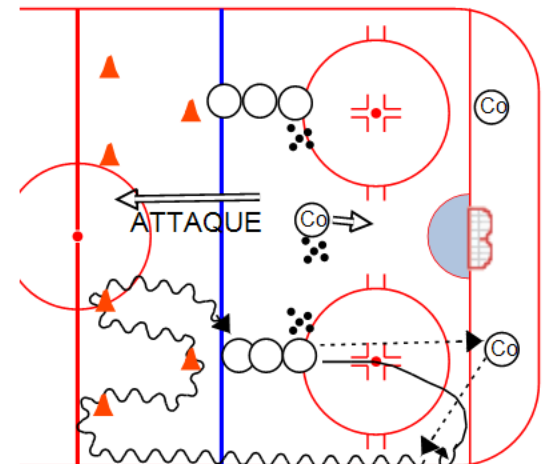
Titre : Technique sorti de zone **Catégorie #1** **Catégorie #2**

Description

Le premier joueur fait une passe à l'entraîneur, ensuite il va faire un pivot face au coach, près de la bande. L'entraîneur lui fait la passe et va faire des virages brusques autour des cônes. Le joueur va se placer derrière la rangée.

Changé de côté après 5-6 minutes. De plus, vous pouvez ajouter un autre joueur pour faire comme un joueur de centre en support.

Mettre l'emphase sur le pivot face au porteur et avoir les pieds vers l'attaque lors de la réception de passe. Le bâton ne pas être devant le joueur, mais bien en angle à la passe pour faciliter la réception.



Points clés :

Pivot face au porteur

Demander la passe

Montrer la cible de réceptio

Exercice no.: 3 **Durée :** 15 minutes **De :** _____ **À :** _____
Titre : 2 vs 2 H.Q **Catégorie #1** Tactique Ind. **Catégorie #2** Marquage/Démarquage

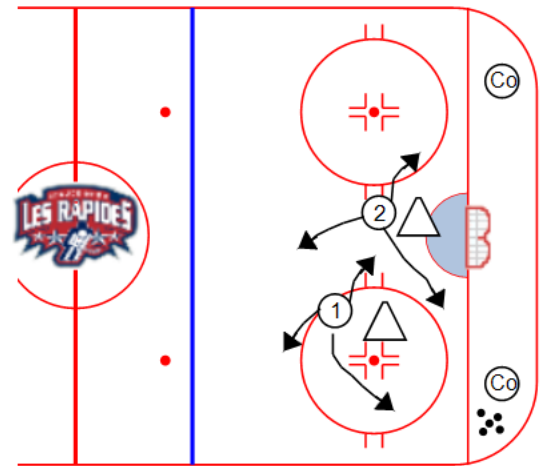
Description

1 et 2 doivent se démarquer afin de recevoir une passe de l'entraîneur. Ils doivent en démarquage

- créer une ligne de passe avec leur bâton
- rechercher un espace libre (s'éloigner du défenseur près de lui)
- communiquer (demander la passe lorsque le joueur est libre) en marquage
- être entre le joueur et le but
- couper la ligne de passe avec le bâton sur la glace
- voir le porteur et le joueur marqué

Variante: les entraîneurs peuvent s'échanger la rondelle, afin que les joueurs soient en mouvement et soient créatif.

Points clés :



Exercice no.: 4 **Durée :** 13 minutes **De :** _____ **À :** _____
Titre : Calgary rush play **Catégorie #1** Collectif **Catégorie #2** 2 vs 1 - 2 vs 2

Description

L'exercice peut se faire à 2 vs 1 ou 2 vs 2, libre au choix. Vous pouvez faire une progression soit en commençant avec 2 vs 1 et environ 6-7 min plus tard jouer 2 vs 2.

#1 patine et vire au cône et va jouer la situation. #2 aura un cône un peu plus loin pour être sûr de ne pas entrer hors jeu et joue la situation.

Insister sur le fait que #2 doit driver au but ou rester en retrait. #1 Aura 2 options, tirer ou passer.

Changer de côté après 6-7 min

Points clés :

Entrer en vitesse	D- fermer l'espace
Finir au but	D- sauter sur les rebond

